

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя
(МБДОУ ЦРР - д/с № 65 «Улыбка» г. Ставрополь)

***Рекомендации для родителей на тему:
«Совместные игры детей и родителей»***

***Подготовила: воспитатель
по ФИЗО
Прокопенко Н.П.***

Физиологическое воздействие прыжков на организм ребенка весьма значительно. В процессе систематических упражнений детей постепенно складывается сложная координация движений. Прыжки требуют определенного развития коры головного мозга, крепости суставов, связок конечностей, эластичности мышц и глазмера. Прыжковые упражнения тренируют двигательные центры, улучшают способность управления движением.

Многие специалисты по физическому воспитанию указывают на низкий уровень тренированности дошкольников, в связи с тем, что введен термин «спортизация» физкультурных занятий, предполагающих повысить физическую нагрузку и максимально расширить двигательную сферу.

Расширить проблему можно, обратив внимание на раздел легкой атлетики – прыжки. Успехов в прыжках обычно достигают дети, чья стопа сложена правильно.

В детских садах, где спортивный зал совмещен с музыкальным, не достает соответствующего оборудования для реализации двигательных возможностей. В этом случае нужно чаще использовать обычную гимнастическую скамейку. Упражнений, выполняемых на скамейке и со скамейкой, довольно много, а прыжковые дают значительную физическую нагрузку. Следует избегать излишней детализации движений при прыжках, акцентировать внимание лишь на мягком приземлении: «мягко приземляйся», «ноги пружинят», «руки помогают».

Частое выполнение упражнений в прыжке убеждает детей, что при спрыгивании достаточно небольшого толчка вперед вверх, а при перепрыгивании необходимо сильное отталкивание. Хорошо тренирует силу толчка, развивая прыгучесть, прыжок вверх с места. В игровых упражнениях «Достань мячик», «Поймай комара» педагог следит, чтобы ребенок не запрокидывал голову. Усложненный вариант – касание мяча рукой толчком с 2- 3 шагов, сильный удар по мячу одной рукой с разбега. Активно нужно использовать прыжки через мягкие бруски, кубы, толчком одной ноги, когда 5 – 6 препятствий ставятся в ряд на расстоянии 1 – 1,5 м и преодолеваются детьми поточным способом. Прыжки через барьер выполняются толчком одной ноги, двумя ногами, прямо и

боком. На занятии можно применять элементы игры «Резиночка». Дети выполняют задания поточным способом.

Все упражнения для профилактики плоскостопия подводят к прыжковым упражнениям. В связи с большим физиологическим воздействием прыжков на организм ребенка использование подводящих упражнений обязательно. Важно следить за дозировкой, обращая внимание на утомляемость.

Разминка: Ходьба обычная. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Ходьба на носках с подниманием плеч, на пятках, руки сзади. Ходьба, одна нога на носке, другая на пятке; носки наружу, носки внутрь, на внешней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с выбрасыванием ног вперед, в стороны, с захлестом голени.

Упражнения на скамейке:

«Цапля» Перешагивание скамейки ближайшей к ней ногой, руки на поясе, спина прямая.

«Цапля машет крыльями» Ходьба по скамейке, руки в стороны, хлопок под коленом.

Ходьба в упоре на скамейке боком.

«Лягушонок» Скамейка между ногами, прыжки с опорой прямыми руками о скамейку, запрыгиванием на скамейку и спрыгиванием с ней.

«Лягушка» И.п. Согнувшись, руки на скамейке. Прыжок двумя ногами через скамейку.

«Кузнечик» И. п. Нога на скамейке. Выпрыгивание со сменой ног.

«Вместе - врозь» И. п. скамейка между ногами. Запрыгивание на скамейку и спрыгивание с ней

«Зигзаг» И. п. стоя боком на скамейке. Спрыгивание со скамейки, запрыгивание на нее.

«Зайчик» Перепрыгивание скамейки боком с междускоком.

Упражнения на двух параллельных резинках:

«Цапля» Перешагивание резинки, руки на поясе. Ходьба над резинками. Перепрыгивание через резинки, руки на поясе. Перепрыгивание махом ближайшей к резинкам ноги.

«Лягушка» И.п. стоя между резинками, упор прямыми руками. Прыжки, ноги вместе, ноги врозь за резинкой.

«Зигзаг» И. п. стоя, резинка между ногами. Поочередные перепрыгивания резинок.

«Зигзаг с наступанием» После перепрыгивания через две резинки одновременно наступить на них.

«Зайчик» Перепрыгивание через обе резинки. Усложнять упражнения можно, подняв высоту резинки.